APAISEZ VOTRE SYSTÈME NERVEUX GRÂCE À LA NATUROPATHIE

SABRINA ROMEO-DUSSART

Préface de Marie-Noëlle Leplomb

APAISEZ VOTRE SYSTÈME NERVEUX GRÂCE À LA NATUROPATHIE

Plantes, alimentation, respiration,
sommeil, rythme de vie…
(re)trouvez l'équilibre !

JouVence

DE LA MÊME AUTRICE AUX ÉDITIONS JOUVENCE :

Se reconnecter aux saisons
Le Cahier d'activités des gardiennes spirituelles (collectif)
12 mois pour se reconnecter à soi
Ma médecine chinoise au quotidien
Messages et symboliques des célébrations païennes
Mon bien-être émotionnel avec les fleurs de Bach
Faire évoluer son âme grâce aux messages cachés des contes
Boissons santé au fil des saisons
Secrets de beauté naturelle
Mon fabuleux grimoire de l'Avent (collectif)
Émotions et fleurs de Bach
La Puissance des symboles
Le Livre de l'Avent des Queens (collectif)

Éditions Jouvence
Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026
ISBN : 978-2-88984-135-6

Couverture : Charlotte Thomas
Suivi éditorial : Kaëla Jouini – Librorum Édito
Correction : Céline Dutt
Mise en pages : SIR
Illustrations intérieures : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préface 9
Introduction 13

Partie 1
Comprendre son système nerveux
17

Qu'est-ce que le système nerveux ? 19
Le nerf vague 41
L'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS) 49
L'axe cerveau-intestin 58
La théorie polyvagale 64

Partie 2
Prendre conscience des grands déséquilibres
71

Les causes et le cercle du dérèglement du système nerveux 73
Reconnaître les signaux du dérèglement du système nerveux 75

Stress et anxiété 77
Les troubles du sommeil 81
Fatigue nerveuse et épuisement 87
Surcharge mentale 93
Hypersensibilité émotionnelle 98

Partie 3
Utiliser les outils naturels

105

Les six piliers de la santé cérébrale 107
Les sept types de repos 112
L'alimentation du système nerveux 118
L'importance du mouvement 138
Apaiser son système nerveux, prendre soin de son mental et de ses émotions 152
L'herboristerie du système nerveux 166
L'importance d'un environnement apaisant pour le système nerveux 180
Le respect des rythmes 189

Partie 4
S'adapter à son profil

195

Les quatre grands profils nerveux 201

Conclusion 223
Glossaire 225
Bibliographie 231

Préface

Quel honneur de faire la préface de ce livre ! Quelle joie de pouvoir parler de l'une de mes plus belles rencontres de maître de stage !

Quelle confirmation heureuse, après près de quarante ans de pratique, de pouvoir lire ce que mon expérience n'a fait que confirmer : le système nerveux et la psychopathologie sont intimement liés.

Il y a encore quelques décennies, voire quelques années, ces deux points de vue se heurtaient, cherchant chacun de leur côté à tirer la couverture de l'explication de la souffrance. Pour preuve, depuis quelques mois, le terme de santé mentale fait partie de nos discussions quotidiennes.

« Comment vais-je mentalement ? » « Comment est-ce que j'évalue ma santé mentale ? », et pas seulement quand la douleur psychique s'installe, devraient être des questions à se poser chaque jour.

Dans certaines institutions (notamment pour les personnes âgées ou dans des écoles), ces interrogations dans des séances de sophrologie prennent tout leur sens et permettent à l'équipe de relever des symptômes si nécessaire.

À mon sens, santé mentale et santé physique sont intimement liées, et l'une doit prendre en compte l'autre. Elles s'influencent en bien ou en mal, mais plus chacun (professionnel ou non) s'intéresse à ces deux composantes de notre bonne santé ou de notre mal-être, plus l'homme, la société et le vivre-ensemble s'apaiseront.

Le cerveau comporte plusieurs structures aux fonctions spécifiques : le cortex cérébral, par exemple, est impliqué dans des fonctions cognitives complexes ; l'amygdale, quant à elle, a un rôle important dans la gestion des émotions, notamment en ce qui concerne la peur.

La plasticité cérébrale, c'est la capacité du cerveau à se remobiliser en créant de nouvelles connexions neuronales lorsque l'individu a vécu des traumatismes. Le cerveau peut alors, d'une part, s'adapter aux changements et, d'autre part, renforcer certaines compétences. À l'inverse, si ce phénomène ne se fait pas, le traumatisme prend alors une place défavorable, et il existe de forts risques de voir se manifester des troubles psychopathologiques, comme des raptus anxieux, des troubles paniques ou encore des syndromes anxio-dépressifs…

À l'heure actuelle, ce rapport entre neurosciences et psychologie se tourne vers les recherches pour comprendre les anomalies du système cérébral qui pourraient développer des troubles, comme la dépression, les troubles de l'attention et l'anxiété. Ces recherches pourraient favoriser des traitements plus ciblés et, surtout, une collaboration mieux adaptée, avec des thérapies psychologiques plus ciblées.

Depuis le début de mon parcours, mon travail auprès de patients en situation post-traumatique et les progrès de l'imagerie cérébrale m'ont permis de suivre l'évolution des connaissances sur les conséquences neurologiques des traumatismes lourds, ainsi que le développement de thérapies aujourd'hui largement reconnues, comme l'EMDR.

La psychopathologie s'intéresse, elle, aux comportements humains, et notamment à leur dysfonctionnement, mais surtout, elle ouvre la réflexion sur les soins à apporter pour un mieux-être.

Chaque jour, en thérapie ou en appel au 3114, la détresse et la rigidité cognitive des personnes suicidaires nous montrent que le système nerveux n'est plus en état d'équilibre et que les stratégies de *coping* [1] deviennent inefficaces ou dangereuses pour l'individu. Le manque de sommeil ou les addictions sont notamment des causes qui amènent le cerveau à dysfonctionner.

Je peux parfois observer le choc, mais c'est plus souvent l'intérêt pour la personne qui souffre et l'envie de mieux se former pour soigner que je retiens. À mes yeux, cela ne suffit pas, il faut une empathie sans faille, un regard curieux et, surtout, humain.

Je travaille aujourd'hui au numéro national de prévention du suicide, dont l'un des messages est « TU COMPTES POUR MOI ». Dans la détresse de personnes en souffrance, cette attitude d'aide professionnelle est sans doute le premier pas vers un apaisement psychologique.

L'individu, même le plus solitaire, n'est jamais totalement un électron libre. Son ancrage dans le monde, dans son histoire personnelle et familiale, dans son corps doit être pris en compte pour l'aider au mieux.

Au-delà de la souffrance, ou quand la santé mentale va bien, il y a lieu de maintenir cet équilibre psychologique propre à chacun en lui donnant la compréhension de cet état et les stratégies de régulation des émotions.

Parler de Sabrina, c'est raconter une rencontre humaine. Au-delà du fait d'avoir eu l'honneur de l'aider à éveiller et, surtout, à nourrir sa curiosité à la psychologie, j'ai rencontré une belle personne, ou plutôt une belle personnalité.

1. Désigne l'ensemble des stratégies d'adaptation qu'une personne met en œuvre pour faire face au stress, aux émotions difficiles ou à une situation éprouvante.

Tout au long de ma carrière de psychologue, j'ai souhaité être une « passeuse » d'expérience, mais surtout, j'ai voulu insister sur l'humanisme indispensable à notre métier.

Dire que j'ai rencontré Sabrina aux balbutiements de sa carrière est le véritable terme.

Le premier stage en psychologie et, pour ma part, en psychiatrie, c'est être confronté très rapidement et sans préparation ni sans trop de protection interne à la souffrance parfois difficilement compréhensible d'une schizophrénie, à la détresse si intense d'une dépression majeure que les idées suicidaires surviennent et envahissent le patient.

Je suis sûre que Sabrina se souvient de ce premier entretien.

Sabrina porte sur chaque personne une attention bienveillante, empathique et, surtout, curieuse. Sa volonté d'intégrer les différents courants témoigne avant tout de son regard intégratif sur la souffrance et, surtout, sur l'individu dans sa globalité.

J'ai la conviction que c'est ce qui anime profondément le parcours professionnel de Sabrina.

Je suis fière de son parcours, mais surtout contente de celui-ci et de cet épanouissement personnel et professionnel.

Mais avant tout, j'éprouve une joie immense à continuer à la côtoyer.

Marie-Noëlle Leplomb
Psychologue clinicienne, coordonnatrice du centre
répondant de Normandie du 3114,
le Numéro National de Prévention du Suicide

Introduction

Fatigue persistante, stress omniprésent, sommeil perturbé, cerveau qui ne s'arrête jamais… Aujourd'hui, beaucoup de personnes vivent avec la sensation d'être constamment sous tension, comme si leur corps et leur mental ne trouvaient plus le bouton « pause ». Et si, derrière ces symptômes, se cachait un déséquilibre plus profond : celui du système nerveux ?

Souvent méconnu et pourtant central, le système nerveux est au cœur de votre équilibre. Il régule votre énergie, vos émotions, votre capacité à faire face au stress, à vous reposer, à digérer ou encore à vous concentrer. Lorsqu'il fonctionne de manière harmonieuse, vous vous sentez stable, présent, capable de vous adapter. Mais lorsqu'il est sursollicité ou épuisé, des difficultés apparaissent : le corps se tend, le mental s'emballe et les émotions débordent.

Dans un monde où tout va vite, où les sollicitations sont constantes, où l'on vous demande d'être toujours plus performant, il devient difficile de rester dans un état de calme et de sécurité intérieure. Beaucoup vivent alors en « mode survie », oscillant entre agitation, tension et épuisement… sans toujours comprendre pourquoi.

Ce livre est donc né du constat que, de plus en plus, nous sommes en « mode survie ».

À travers mon expérience en naturopathie et en accompagnement psychoémotionnel, j'ai rencontré de nombreuses personnes qui, malgré leur motivation et leurs efforts, se retrouvaient confrontées à des blocages persistants, liés au stress, à

la fatigue ou à la surcharge mentale. Non pas par manque de volonté, mais parce qu'elles ne disposaient pas des bonnes clés pour comprendre ce qui se jouait en elles. Car on ne peut pas soulager ce que l'on ne comprend pas.

L'objectif de cet ouvrage est simple : vous aider à mieux comprendre votre système nerveux, à reconnaître ses signaux et, surtout, à retrouver des leviers concrets pour l'apaiser, naturellement grâce à la naturopathie.

En effet, face à ces déséquilibres, la naturopathie propose une approche différente, à la fois globale et préventive. Plutôt que de traiter un symptôme de manière isolée, elle invite à comprendre les causes profondes et à agir sur tous les piliers de l'équilibre : alimentation, sommeil, gestion du stress, mouvement et environnement émotionnel. Elle s'appuie sur des outils naturels : alimentation, plantes, micronutrition*[2], respiration ou encore hygiène de vie, afin de soutenir votre corps dans ses capacités d'autorégulation, sans le brusquer. Mais surtout, elle repose sur une idée essentielle : le corps ne se dérègle pas par hasard. Les symptômes sont souvent des signaux, des tentatives d'adaptation. Apprendre à les écouter, plutôt qu'à les faire taire, permet de retrouver un équilibre plus durable. C'est une approche progressive et respectueuse, qui vous redonne un rôle actif dans votre bien-être.

Ce livre a donc été conçu comme un guide à la fois pédagogique et pratique, pour vous accompagner pas à pas vers un système nerveux plus apaisé. Il se découpe en quatre grandes parties complémentaires :

- **comprendre**, pour mettre des mots sur ce que vous vivez et mieux appréhender votre fonctionnement ;

2. Les astérisques renvoient au glossaire (page 225).

- **identifier les déséquilibres**, pour reconnaître les grandes problématiques liées au système nerveux ;
- **agir**, grâce à une boîte à outils naturelle, simple et accessible ;
- **personnaliser**, en adaptant les solutions à votre profil nerveux.

Vous pouvez le lire dans l'ordre, pour suivre un cheminement progressif, ou vous y référer selon vos besoins du moment. Prenez le temps d'observer, d'expérimenter et d'ajuster vos habitudes de vie. Il ne s'agit pas de tout changer d'un coup, mais d'avancer étape par étape, en respectant votre rythme.

Ce livre est une invitation à ralentir, à mieux vous comprendre et à retrouver un état de calme, de sécurité intérieure et d'équilibre durable.

Apaiser son système nerveux ne consiste pas à changer qui l'on est, mais à revenir à un état plus juste, plus stable et plus vivant grâce à de meilleures habitudes de vie.

Je vous souhaite une belle lecture et, surtout, un chemin vers plus de sérénité, d'énergie et d'harmonie au quotidien.

Avertissement

Les conseils proposés dans cet ouvrage sont donnés à titre informatif et doivent être adaptés à chaque personne. Veillez à prendre connaissance des éventuelles contre-indications avant toute utilisation de l'herboristerie.

Ce livre ne remplace en aucun cas un avis, un traitement ou un suivi médical. En cas de doute ou de situation particulière, consultez un professionnel de santé ou de bien-être qualifié.





Partie 1

Comprendre son système nerveux

Le système nerveux est au cœur de votre fonctionnement. Invisible et silencieux, il agit en permanence pour vous permettre de vivre, de vous adapter, de ressentir et d'interagir avec votre environnement. Respirer, digérer, penser, bouger, ressentir une émotion, s'endormir… toutes ces fonctions dépendent directement de lui. Et pourtant, vous le connaissez souvent très peu.

Comprendre, même simplement, le fonctionnement du système nerveux aide déjà à mieux saisir ce que l'on traverse : pourquoi l'on peut se sentir stressé, fatigué, agité ou, au contraire, épuisé. C'est une première étape essentielle pour retrouver votre équilibre.

Qu'est–ce que le système nerveux ?

On peut imaginer le système nerveux comme un centre de contrôle (le cerveau), relié à un réseau électrique (les nerfs) qui transmet des **messages en continu** dans tout le corps. Lorsque la communication est fluide, tout fonctionne harmonieusement. Mais lorsque le système est surchargé, les messages deviennent excessifs, confus… ou s'épuisent.

Anatomie du système nerveux

Le système nerveux se divise en **deux grandes parties**.

Système nerveux central* (SNC)

Il comprend :

- **l'encéphale*** (dans la boîte crânienne), composé du :
  - **cerveau :** centre de la pensée, mémoire, langage, émotions,
  - **cervelet* :** coordination des mouvements, équilibre,
  - **tronc cérébral* :** fonctions vitales (respiration, rythme cardiaque) ;
- **la moelle épinière** (dans la colonne vertébrale), qui sert de relais entre le cerveau et le reste du corps, et gère certains réflexes automatiques.

Le système nerveux central (SNC) décide et coordonne.

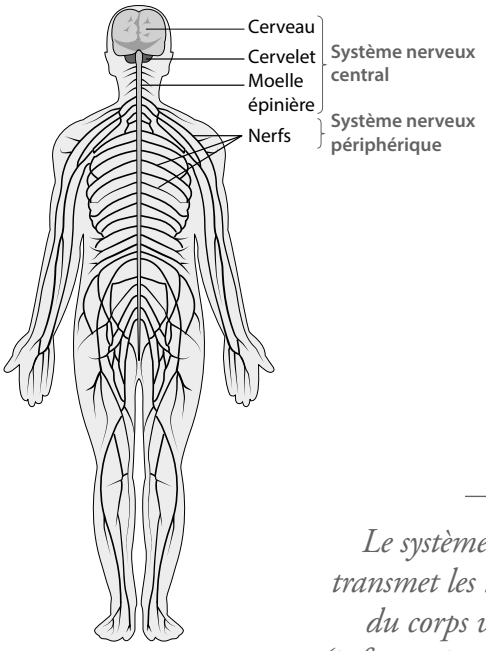
Système nerveux périphérique* (SNP)

Il regroupe tous les **nerfs** qui relient le système nerveux central au corps. On distingue :

- les **nerfs crâniens**, qui partent du cerveau ;
- les **nerfs spinaux**, qui partent de la moelle épinière.

Le système nerveux périphérique se caractérise également par deux sous-systèmes fonctionnels :

- le **système nerveux somatique***, qui contrôle volontairement (mouvements des muscles) ;
- le **système nerveux autonome*** (végétatif), qui contrôle de manière involontaire (organes internes comme le cœur, les poumons, le système digestif).



Le système nerveux

Le système autonome se divise lui-même en deux autres systèmes [3] :

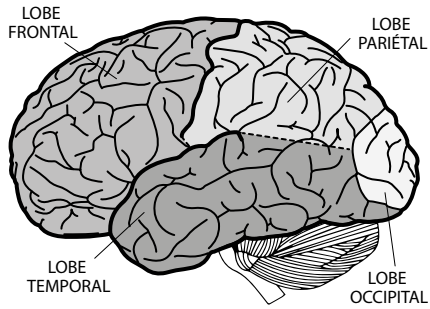
- le système dit **sympathique*** (action, stress) ;
- le système dit **parasympathique*** (repos, digestion).

Le système nerveux périphérique (SNP) transmet les informations dans les deux sens : du corps vers le système nerveux central (informations sensitives) et du système nerveux central vers le corps (commandes motrices).

3. Voir page 37 pour plus d'informations.

Les principales structures du système nerveux

Le cerveau



Anatomie du cerveau

Le cerveau est l'organe principal du système nerveux. Il occupe la plus grande partie de l'encéphale et constitue le centre de contrôle des fonctions conscientes et complexes. Il est formé de **deux hémisphères*** **(droit et gauche)** reliés entre eux par le corps calleux* ; et sa couche externe, appelée cortex cérébral*, est très plissée, ce qui permet de loger davantage de neurones et d'améliorer les capacités de traitement de l'information. Il est également divisé en **quatre lobes*** :

- **le lobe frontal** qui gère la pensée, le raisonnement, la prise de décision et les mouvements volontaires ;
- **le lobe pariétal** qui traite la sensibilité (toucher, et température, douleur) ;
- **le lobe temporal** qui s'occupe de l'audition et de la mémoire ;
- **le lobe occipital** qui gère la vision.

Le cerveau constitue le centre de commande de l'organisme et intervient dans toutes les « fonctions conscientes et complexes », comme la pensée, le langage, la mémoire, le raisonnement, la prise de décision et les mouvements volontaires. Il reçoit en permanence des informations provenant des organes sensoriels, tels que les yeux (vision), les oreilles (audition), le nez (odorat), la langue (goût) et la peau (toucher), et les analyse, ce qui permet de comprendre l'environnement.

Il assure ainsi plusieurs rôles essentiels : il interprète les **informations sensorielles** (vision, toucher, audition…) ; il **prend des décisions** et élabore des réponses adaptées ; il **commande les mouvements volontaires** en envoyant des messages aux muscles ; et il assure des fonctions complexes, comme **penser, apprendre ou mémoriser**.

Le cerveau est un centre d'analyse et de décision qui contrôle le comportement et les actions.

Le cervelet

Le cervelet est situé sous le cerveau, à l'arrière de l'encéphale. Bien qu'il soit plus petit, il contient un très grand nombre de neurones, ce qui témoigne de son importance. Il joue un rôle essentiel dans le contrôle des mouvements. Contrairement au cerveau, il ne décide pas du mouvement, mais il permet de le rendre précis et coordonné.

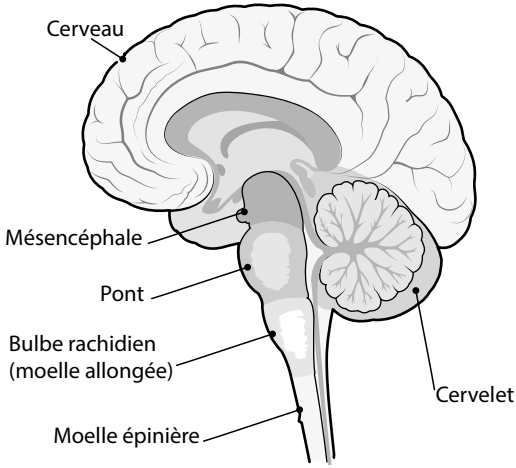
Ses fonctions principales sont d'assurer la **coordination des mouvements**, de maintenir **l'équilibre**, de régler le **tonus musculaire** (tension des muscles) et de corriger les erreurs pendant un mouvement.

Exemple

Grâce au cervelet, vous pouvez marcher droit, écrire correctement ou attraper un objet sans trembler.

Le cervelet est le centre de la précision et de l'équilibre.

Le tronc cérébral



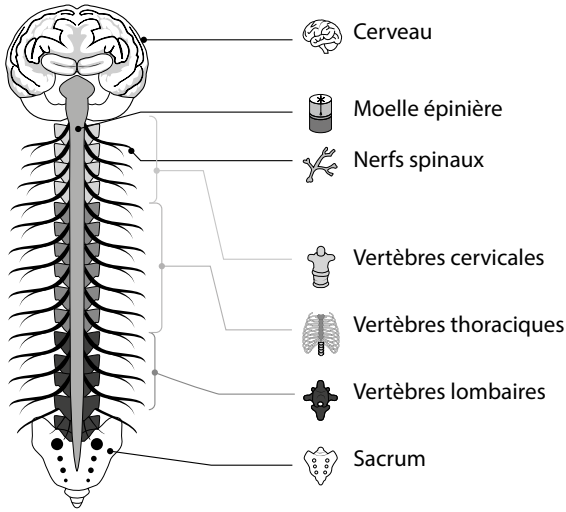
Anatomie du tronc cérébral

Le tronc cérébral est situé entre le cerveau et la moelle épinière. Il constitue une zone de passage des messages nerveux, mais il joue surtout un rôle vital. Il contrôle des fonctions automatiques indispensables à la vie, sans intervention de la volonté.

Il régule notamment la respiration, le rythme cardiaque, la pression artérielle, ainsi que certains **réflexes** (toux, déglutition, clignement des yeux). Il participe également à **l'état de vigilance** (être éveillé ou endormi).

La moelle épinière

La moelle épinière est un long cordon nerveux situé dans la colonne vertébrale, reliant le cerveau au reste du corps. Elle est protégée par les vertèbres, ce qui limite les risques de lésions. Elle joue un rôle essentiel dans la circulation des messages nerveux.



Anatomie de la moelle épinière

Elle assure deux fonctions principales :

- **la transmission des informations :**
  - messages du cerveau vers les muscles (message nerveux moteur*),
  - messages du corps vers le cerveau (message nerveux sensitif*) ;
- **le centre des réflexes :** elle permet des réactions rapides et automatiques sans intervention du cerveau, appelé arc réflexe*.

Exemple

Quand vous touchez un objet chaud, votre main se retire immédiatement grâce à la moelle épinière.

La moelle épinière est à la fois un relais de communication et un centre réflexe.

Les nerfs

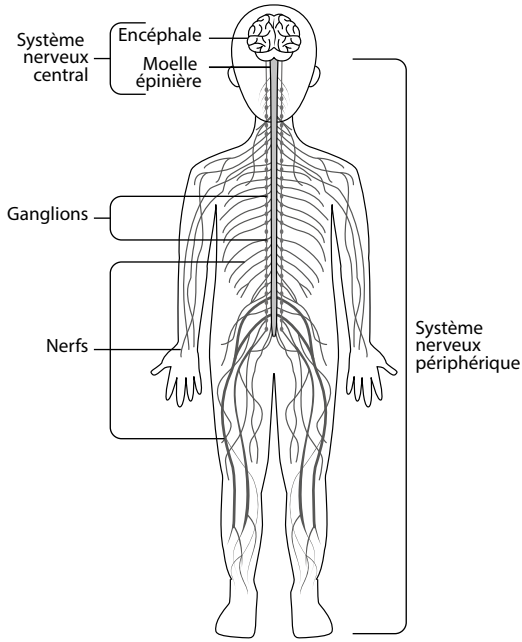
Les nerfs font partie du système nerveux périphérique. Ils assurent la liaison entre le système nerveux central (cerveau et moelle épinière) et l'ensemble du corps, en transmettant les informations dans les deux sens. Ils sont constitués de faisceaux de fibres nerveuses, appelées axones*, qui conduisent les messages nerveux.

On distingue deux types de nerfs :

- les **nerfs sensitifs***, qui transportent les informations vers le cerveau et permettent de ressentir la douleur, la température et le toucher ;
- les **nerfs moteurs***, qui transmettent les ordres du cerveau vers les muscles et provoquent les mouvements.

Certains nerfs participent aussi aux fonctions automatiques (organes internes), comme le nerf vague, qui agit sur le cœur et le système digestif, ou les nerfs sympathiques, qui régulent notamment le rythme cardiaque, la respiration et la dilatation des pupilles.

Les nerfs sont des voies de communication entre le cerveau et le corps.



Les nerfs du système nerveux périphérique

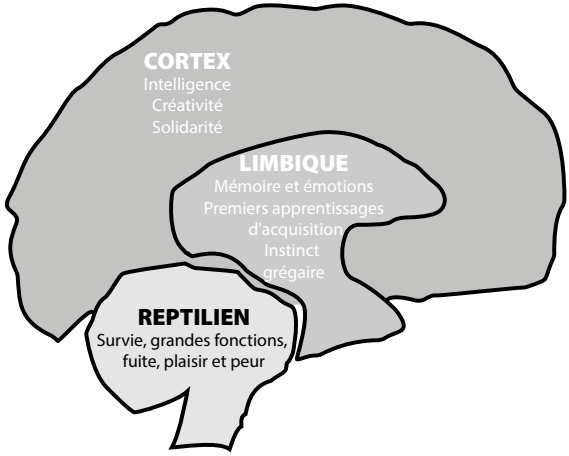
À retenir

Toutes ces structures fonctionnent ensemble :

- le cerveau analyse et décide ;
- le cervelet coordonne les mouvements ;
- le tronc cérébral contrôle les fonctions vitales ;
- la moelle épinière transmet et déclenche des réflexes ;
- les nerfs assurent la communication dans tout le corps.

Le système nerveux est un réseau organisé et rapide qui permet au corps de réagir, de s'adapter et de fonctionner en permanence.

Les trois cerveaux



Le cerveau humain est un organe complexe, mais pour mieux comprendre son fonctionnement, on utilise souvent un modèle